

Geheugentraining voor 60+

Vitaal oud worden, aan de slag met uw brein

Het is belangrijk voor uw geheugen dat u steeds weer nieuwe uitdagingen opzoekt. Met het opfrissen van oude vaardigheden activeert u de verbindingen tussen de gebieden in uw hersenen.

Om uw lichaam in conditie te houden kunt u wandelen, hardlopen of fietsen.

Zo kunt u ook uw brein in conditie houden, door actief aan de slag te gaan met uw geheugen.

In een groep leert men van elkaar en het is gezelliger.

Tijdens deze cursus:

Krijgt u tips aangereikt om beter te onthouden

Oefent u concentratie, ontspanning en aandacht

Ervaart u weer hoe leuk het is om iets nieuws te leren

Ontdekt u dat opgeslagen informatie spontaan terug komt

Worden oude vaardigheden weer opgezocht

Deelt u ervaringen, herinneringen en verhalen met mede senioren

Ontdekt u dat u veel meer kunt dan u dacht



Nell Lipsch

Blokken van 6 lessen a 90 min

Max 10 deelnemers